

6月は食育月間

令和元年 6月分献立予定表

宇陀市立学校給食センター

日/曜	主食	牛乳	献立名	材 料 の 種 類 と 体 内 での 働 き			栄養価	
				赤色の食品 血や肉や骨を作る	黄色の食品 働く力や体温になる	緑色の食品 体の調子を整え病気を防ぐ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
6月 は 食 育 月 間 で す	3日(月)	ごはん	【ちょうごくりょうり】 いかのチリソースかけ もやしのちゅうかサラダ ちゅうかスープ	牛乳 いか くわかめ ぶたにくとうふ わかめ	ごはん でんぷん こむぎこなたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	しろねぎ にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	幼 473 小 627 中 764	17.7 24.5 28.3
	4日(火)	あじつけパン	アメリカンポーク リボンパスタサラダ イタリアンドレッシング かぼちゃとベーコンのスープ	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン	あじつけパン なたねあぶら リボンパスタ オリーブあぶら イタリアンドレッシング でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり コーン かぼちゃ えだまめ	幼 493 小 649 中 784	19.2 26.0 30.9
	5日(水)	スタミナごはん	【かみかみこんだて】 にほしのいそかあげ しんたまとはるキャベツのスープ きせつのフルーツ(さくらんぼ)	牛乳 ぎゅうにく にほし あおのり	てんぷらこ むぎごはん こんにやく さとう ごまあぶら ごま なたねあぶら でんぷん	えだまめ ごぼう にんじん あおなご たまねぎ キャベツ ほししいたけ さくらんぼ	幼 442 小 651 中 706	15.1 22.7 24.9
	6日(木)	あじつけパン	たこナゲット ペンネアラビアータ とうにゅうスープ	牛乳 たこナゲット ぶたにく ウインナー とうにゅう	あじつけパン ペンネ さとう じゃがいも なたねあぶら	たまねぎ にんじん こまつなほししいたけ	幼 488 小 690 中 865	20.4 29.4 36.7
	7日(金)	ごはん	ほっけのおやき やまとまなのあえもの あつあげとたまねぎのみそしる クレープ	牛乳 ほっけ あつあげ みそ	ごはん さとう ごま クレープ	やまとまな もやし にんじん たまねぎ はくさい たけのこ あおなご	幼 480 小 598 中 707	16.3 21.4 24.5
	10日(月)	ごはん	じゃがいものそばろに ブロッコリーのごまあえ すましじる	牛乳 ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ かまぼこ	ごはん なたねあぶら じゃがいも さとう ごま でんぷん	にんじん たまねぎ えだまめ ブロッコリー えのき あおなご	幼 413 小 549 中 670	15.1 21.0 24.3
	11日(火)	こめこパン	【おかよしこんだて】 ぶたにくのハニーマスタードいため コーンとほうれんそうのソテー エビいりビーフンスープ いちごジャム	牛乳 ぶたにく むきえび	こめこパン はちみつ なたねあぶら ごまあぶら オリーブあぶら ビーフン いちごジャム	たまねぎ ほうれんそう コーン もやし にんじん あおなご	幼 480 小 633 中 760	23.5 31.7 37.8
大 和 の 学 校 給 食 週 間	12日(水)	むぎごはん	【ちょうごくりょうり】 マーボーどうふ はるさめのあえもの こまつなギョーザ	牛乳 ぶたにく とうふ あかみそ こまつなぎょうざ	むぎごはん なたねあぶら ごまあぶら ごま さとう はるさめ でんぷん	にんじん たまねぎ あおなご ほししいたけ しめじ きゅうり	幼 555 小 716 中 888	18.1 24.2 29.3
	13日(木)	セルフウインナーどッグ	【アメリカりょうり】 セルフウインナーどッグ クラムチャウダー ブルーベリーゼリー	牛乳 ウインナー あさり ベーコン だしふんにゅう	こめこパン さとう じゃがいも でんぷん なたねあぶら ブルーベリーゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	幼 518 小 665 中 817	21.9 28.6 35.0
	14日(金)	ごはん	ならのだいずコロッケ いそかあえ かやくうどん	牛乳 しそひじき あぶらあげ かまぼこ	ごはん なたねあぶら ならのだいずコロッケ よしのくずいりうどん	こまつな もやし にんじん たまねぎ あおなご	幼 476 小 611 中 725	14.6 19.8 22.0
	17日(月)	ごはん	【かみかみこんだて】(げんえんのひ) さわらのてりやき きんぴらごぼう たまねぎとキャベツのみそしる	牛乳 さわら ぎゅうにく さつまあげ みそ あぶらあげ	ごはん さとう でんぷん なたねあぶら ごま ごまあぶら	にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ しめじ あおなご	幼 476 小 615 中 748	20.8 26.3 30.7
6月 は 食 育 月 間 で す	18日(火)	ナン	キーマカレー カラフルサラダ ヨーグルト チンゲンサイとうずらたまごのスープ	牛乳 ぶたにく だいず わかめ うずらたまご ヨーグルト	ナン なたねあぶら さとう アイランドドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン カリフラワー ブロッコリー あかきパプリカ チンゲンサイ	幼 482 小 639 中 728	21.1 28.4 32.0
	19日(水)	ごはん	【しよくいくのひ】 いわしのソースかけ ちりめんキャベツ とりだんごじる	牛乳 いわし ちりめんじゃこ つくね	ごはん でんぷん こめこ なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ たくあん たまねぎ ごぼう しめじ えのき にら にんじん	幼 485 小 628 中 767	18.5 24.1 28.4
	20日(木)	アップルパン	【フランスりょうり】 ハムステーキ えがおでビーンズサラダ クリームシチュー	牛乳 ハム だいず ひじき ぶたにく だしふんにゅう	アップルパン(あじつけパン) ごまドレッシング じゃがいも なたねあぶら	えだまめ コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご	幼 566 小 770 中 915	25.9 37.5 42.7
	21日(金)	ごはん	わふうハンバーグ きりぼしだいごんのかおりあえ とうふとわかめのみそしる	牛乳 ハンバーグ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん さとう でんぷん	たまねぎ きりぼしだいごん にんじん きゅうり もやし あおなご りんごジュース	幼 465 小 592 中 715	17.5 22.8 26.0
	24日(月)	ごはん	さけのおやき おからのいりに じゃがいもとだいごんのみそしる	牛乳 さけ おから さつまあげ あぶらあげ みそ	ごはん さとう なたねあぶら じゃがいも	にんじん あおなご ほししいたけ だいごん たまねぎ やまとまな	幼 418 小 545 中 663	20.5 25.7 29.9
	25日(火)	あじつけパン	ミートボールとやさいのケチャップに ブロッコリーとコーンのソテー やさいスープ チーズ	牛乳 にくだんご チーズ	あじつけパン さとう なたねあぶら でんぷん	たまねぎ ピーマン コーン あかパプリカ ブロッコリー にんじん だいごん こまつな	幼 477 小 624 中 768	14.8 20.0 23.4
	26日(水)	ごはん	いかのてんぷら じゃこピーマン とうふとしめじのみそしる なっとう	牛乳 いかのてんぷら ちりめんじゃこ とうふ わかめ みそ なっとう	ごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	ピーマン にんじん しめじ たまねぎ あおなご	幼 511 小 639 中 764	21.7 27.1 30.4
	27日(木)	あじつけパン	てづくりあじフライ タルタルソース きゅうりとキャベツのさっぱりあえ コンソメスープ	牛乳 あじ スライスウインナー	あじつけパン こむぎこ パン なたねあぶら ごまあぶら タルタルソース さとう ごま	きゅうり キャベツ にんじん レタス たまねぎ	幼 490 小 647 中 787	18.3 24.3 29.0
	28日(金)	カレーライス	カレーライス てづくりふくじんづけ フルーツミックス	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ だいごん パインかん きゅうり れんこん みかんかん おうとうかん	幼 502 小 735 中 806	14.4 21.4 23.5

☆材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ☆宇陀市産の食材は赤字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆11日の「おかよしこんだて」は、宇陀市立の保育園(所)・こども園との統一献立です。家庭でも話題にしてください。

6月給食だより

食育時間

6月は「食育月間」です。
“食べること”は健康な生活を送る基礎となります。
できることから、家族みんなを取り組んでみましょう♪

よく噛んで食べよう

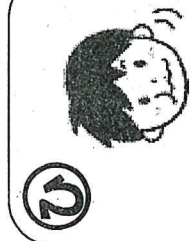
皆様みなさんは、よく噛むことを意識していますか？
女王「単弥呼」がいた弥生時代には、今より6倍以上も噛んで食べていたそうです。
そのためか、そのころは歯並びも良く、虫歯になる人はほとんどいなかったと言われています。

★合言葉は「ひみこのはい〜せ!」

私たちの時代は、赤米の強飯や、山の草、いのししの肉、菜やくるみなどの木の実を食べていたよ。弥生時代は1回の食事で、約620回噛んでいる人が多いよ。だから、私は約3990回も噛んでいたよ。

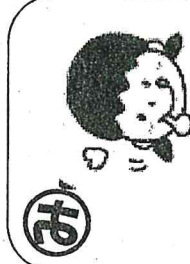


宇陀市立学校給食センター
気温や湿度が上がる梅雨は、食中毒などの原因となる細菌が増えやすい季節です。
食中毒にならないためには、細菌を「つけない」「つけない」「つけない」ことが大切です。
食事の前や、外から帰ってきたとき、トイレの後も、かならずせっけんをつけて手を洗いましょう。



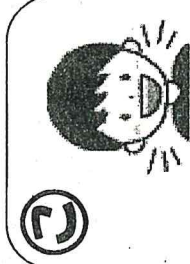
ひ

肥満予防
ゆっくと噛むことで
食べ過ぎを防ぎます。



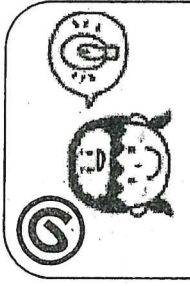
み

味覚の発達
食べ物の固さや形を
感じ、味がよくわかる
ようになります。



こ

言葉の発音はきき
あごの発達を助け、
表情豊かに、発音も
きれいになります。



せ

脳の発達
脳に流れる血液量が増え、脳が充実に働きます。

は

歯の腐気予防
よく噛むと唾液が出て、食べかすや細菌を洗い流します。

が

がんの予防
唾液には、食べ物の発がん性をおさええる酵素が含まれています。

い

胃腸快調
食べ物の消化を助けます。また、胃腸の働きを良くします。

せ

全力投球
からだか活発になり、力いっぱい勉強やスポーツに集中できます。

今月の薬草 [きゅうり]

きゅうりは、夏が旬ですが、年間を通して栽培されているため、季節を問わず楽しめる野菜のひとつです。きゅうりは「最もカロリーの低い果実」として、ギネス記録にもなっているの、栄養も少ないと誤解されがちですが、カリウムやビタミンC、食物繊維などの栄養素を含んでいます。そして、ぬか漬けにすることで、さらに栄養価が高まります。

材料 (中学生4人分)
・コッパン 4こ
・(酢の物)
・だいこん 180g
・にんじん 40g
・ごま 4g
・酢 50g
・水 40g
・砂糖 50g
・塩 少々

190g
170g
少々
少々
適量
少々
適量
少々
適量
少々
適量

作り方 (酢の物)
① だいこん・にんじんは、3mmの千切りにしておく。
② ①の野菜を器にごたえが残るくらい茹でて、絞っておく。
③ 鍋に★の調味料を入れて沸かし、茹でた野菜を入れ、ごまを加える。

バインミーは、ベトナムのサンドイッチです!

① 豚肉は食べやすい大きさに切り、たまねぎは3mmにスライスしておく。
② 鍋に油をひき、豚肉を炒める。
③ 火が通ったら、たまねぎを加え、塩、こしょうで味をととのえながら炒める。
コッパンに(酢の物)と(炒め物)をはさんで食べます!